

ОБРАЗОВАНИЕ. НАУКА. ПРАКТИКА

ОБ ОПЫТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКИХ ПРОЕКТОВ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

УДК 364:613.9-053.5

Е.В. Абрамова, Е.П. Ашихмина*Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Российская Федерация*

В статье представлен опыт просветительской работы волонтеров-студентов педиатрического факультета по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни среди школьников.

Ключевые слова: волонтеры, студенты, здоровый образ жизни

ON THE IMPLEMENTATION OF VOLUNTEER PROJECTS AS A MEANS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

E.V. Abramova, E.P. Ashikhmina*Tyumen state medical University, Tyumen, Russian Federation*

The article presents the experience of educational work of volunteers - students of the pediatric faculty on disease prevention and healthy lifestyle among schoolchildren.

Keywords: volunteers, students, healthy lifestyle.

Одним из ведущих направлений деятельности волонтеров-студентов педиатрического факультета ФГБОУ ВО «Тюменский ГМУ» Минздрава России является пропаганда здорового образа жизни среди школьников.

Будущие врачи-педиатры ежегодно принимают участие в осуществлении проектов «Здоровая школа» и «Здоровое лЕтО».

Проекты, организованные управлением по здравоохранению администрации г. Тюмени, педиатрическим факультетом ФГБОУ ВО «Тюменский ГМУ» Минздрава России, при поддержке департамента образования администрации г. Тюмени, стартовали в 2010 году и продолжают по настоящее время.

Направление проектов — просветительская работа по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни среди детей, их родителей и педагогов. Цель — сохранение и укрепление здоровья учащихся и формирование навыков здорового образа жизни в семье в аспекте рационального питания и физической активности у детей школьного возраста. Итог реализации проектов — создание и укрепление мотивации к ведению здорового образа жизни путем повышения уровня информированности в вопросах сохранения и укрепления здоровья школьников и формирования необходимых для этого поведенческих навыков у всех участников образовательного процесса (педагогов, школьников и их родителей).

В рамках проекта «Здоровая школа» с участием волонтеров-студентов педиатрического факультета в течение учебного года проводятся родительские собрания, классные часы и необычные уроки, направленные на сохранение и укрепление здоровья в период обучения в школе; проводится распространение информационных материалов по темам «Охрана зрения в период обучения в школе», «Рациональное питание», «Вкусные вредности», «Как сохранить здоровье, обучаясь в школе». В рамках проекта проводятся «Школы для детей с избытком веса» и «Веселые старты».

В период летних каникул на базе пришкольных лагерей реализуется проект «Здоровое лЕтО». Волонтеры педиатрического факультета с

помощью игр, викторин и загадок представляют школьникам принципы здорового образа жизни. Тематика занятий: «Твоя безопасность в твоих руках», «Здоровое питание».

Для проведения проектов были разработаны и внедрены игровые методики просветительской работы и наглядные пособия для их проведения среди детского населения г. Тюмени и Тюменского района. Разработаны также методические пособия для проведения практических занятий (проведение дней национальной кухни, дней обрядовой кухни, проведение мини-соревнований, спартакиад, занятий на фитболах, детской йогой, танцевальных программ, аэробики), лекций, классных часов и родительских собраний для педагогов, медицинских работников, памятки для родителей и детей.

Практика проектов показывает, что используемая в них игровая форма подачи информации максимально эффективна. Школьники получают информацию о здоровом образе жизни не от «взрослых дядь и тетей», а практически от своих сверстников, на доступном детям и подросткам языке. Это значительно повышает доверие к информации и, как следствие, способствует формированию мотивации на изменение привычек режима дня и питания.

Волонтеры в процессе участия в проектах овладевают знаниями и навыками пропаганды здорового образа жизни, необходимыми им в будущей практической врачебной деятельности. Участие будущих педиатров в популяризации здорового образа жизни позволяет им получить замечательный опыт свободного общения со своими будущими пациентами, их родителями и педагогами. Такая практика требует продолжения в будущем.

На сегодняшний день в реализации проектов «Здоровая школа» и «Здоровое лЕтО» с 2010 года приняли участие более 10 тысяч школьников из 84 школ г. Тюмени. Положительные отзывы о проектах ранее получены в СМИ («Тюменские известия», «Тюменская линия»), на официальных порталах Администрации города Тюмени и Управления по здравоохранению Администрации города Тюмени.

Сведения об авторах

Е.В. Абрамова — к.м.н., доцент, доцент кафедры детских болезней педиатрического факультета, Тюменский государственный медицинский университет; главный внештатный специалист по гигиене детей и подростков, Департамент здравоохранения Тюменской области. Адрес для переписки: osteoabramova@yandex.ru;
Е.П. Ашихмина — к.м.н., доцент кафедры детских болезней педиатрического факультета, Тюменский государственный медицинский университет. Адрес для переписки: kla-chap113@yandex.ru.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА,
БОЛЬНЫХ АТОПИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТОМ

УДК 616.5-002.2

С.Б. Антонова, М.А. Уфимцева

Уральский государственный медицинский университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация

В статье представлены вопросы рационального вскармливания детей грудного возраста, больных атопическим дерматитом, максимально приближенного к обычному питанию по возрасту, как залог их адекватного роста и развития, а также высокого качества жизни.

Ключевые слова: атопический дерматит, рациональное вскармливание, продукты прикорма, дети грудного возраста.

RATIONAL FEEDING OF INFANTS WITH ATOPIC DERMATITIS**S.B. Antonova, M.A. Ufimtseva**

Urals state medical university, Yekaterinburg, Russian Federation

The article presents the issues of rational feeding of infants with atopic dermatitis, as close as possible to normal nutrition by age, as a guarantee of their adequate growth and development, as well as a high quality of life.

Keywords: atopic dermatitis, rational feeding, complementary foods, infants.

Введение

Атопический дерматит (АтД) — мультифакториальное воспалительное заболевание кожи, характеризующееся зудом, хроническим рецидивирующим течением и возрастными особенностями локализации и морфологии очагов поражения [1].

В типичных случаях (АтД) начинается в раннем детском возрасте. В этот возрастной период ведущей этиологической причиной обострения АтД является пищевая аллергия. Среди детей со среднетяжелым и тяжелым АтД частота пищевой аллергии составляет 37–50%. Согласно клиническим рекомендациям, одним из главных принципов терапии АтД является проведение элиминационных мероприятий для кормящей матери и ребенка [2]. У этой категории больных элиминационная диетотерапия является основой комплексного лечения. Однако некомпетентные рекомендации врачей по элиминационной диете могут лишить необходимых питательных веществ обоим пациентам.

Цель работы

Усовершенствование рационального вскармливания детей грудного возраста, больных атопическим дерматитом, в частности, — рассмотрение вопроса элиминационного рациона питания и обеспечения поступления всех обязательных веществ, необходимых для роста и развития растущего организма.

Материалы и методы

Анализ рационального подхода к питанию детей грудного возраста с атопическим дерматитом осуществлялся на основании данных «Национальной программы оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской

Федерации» (2010 г.), утвержденных Союзом педиатров России, Национальной ассоциацией диетологов и нутрициологов, Научным центром здоровья детей РАМН, НИИ питания РАМН; клинических рекомендации «Атопический дерматит у детей» (2016 г.), утвержденных Союзом педиатров России, Российским обществом дерматовенерологов и косметологов, Российской ассоциацией аллергологов и клинических иммунологов; клинических рекомендаций «Дерматит атопический» (2016 г.), утвержденных Российским обществом дерматовенерологов и косметологов.

Результаты и обсуждение

Грудное молоко — оптимальный вид вскармливания детей первого года жизни. Оно содержит необходимые компоненты для обеспечения жизнедеятельности, полноценного роста и развития ребенка, а также содержит многочисленные стимулирующие факторы, влияющие на развитие иммунной и пищеварительной систем, формирование нормального биоценоза [3].

При появлении первых признаков атопического дерматита у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, необходимо максимально сохранить кормление грудью, так как полноценное естественное вскармливание до 6 месяцев является профилактикой развития аллергических болезней.

Снижение лактации у данной категории кормящих матерей возможно вследствие ятрогенных факторов: нерациональное заявление врача о том, что проблемы у ребенка с кожей вследствие несоблюдения диеты мамой, необоснованно жесткая элиминационная диета для кормящей женщины, рекомендация вводить докорм адаптированной молочной смесью при до-